

Fais 5 sauts de grenouille

Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes

Debout saute 6 fois

Gainage latéral gauche pendant 5 secondes

Tenir en cuillère avec les jambes levées 5 secondes

Saute en faisant un demi-tour 3 fois

Fais 5 flexions (je me baisse, je touche le sol, je remonte)

A terre allongé sur le dos pédale avec tes pieds en l'air, compte jusqu'à 15

Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun

Allongé au sol sur le ventre, fais superman pendant 5 secondes. Décolle les pieds et les bras

Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois

Cours sur place, talons fesses, 5 fois chaque talon

Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 secondes

Debout saute 10 fois

A terre, allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air pendant 7 secondes

Fais 10 sauts de grenouille

Gainage latéral gauche pendant 5 secondes

Fais 7 flexions (je me baisse, je touche le sol, je remonte)

Gainage ventral appui sur les coudes 7 secondes

Saute en faisant un demi-tour 4 fois

Tenir en cuillère avec les jambes levées 8 secondes

Fais 10 sauts de grenouille

Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun

Fais superman pendant 8 secondes. Décolle les pieds et les bras

Cours sur place, talons fesses, 10 fois chaque talon

Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 secondes